



墨俣地域子育て支援センター
墨俣地域子育て相談機関
大垣市墨俣町上宿 483-1
Tel 0584-62-5153

※ 月～金曜日の9時半～14時半まで開設しています。

戸外で遊ぶいい季節になりましたね。体を動かして遊びを見つけてみんなで楽しい時間を過ごしましょう。

ちびっこタイム

10時～11時の間で行います。

お誕生会デー

10時半～始めます。

季節の制作・遊び…こいのぼり、七夕、クリスマス、お雛さま飾り作り、小麦粉粘土、手型アート等
発育測定…毎月、身長や体重の測定ができます。第4木曜日には保健師さんに相談ができます。
親子スマイル遊び…毎月1回の墨俣児童館との合同企画として親子で楽しいふれあい遊びをします。
出張おひさでだっこ…2か月に1回、図書館の職員の方がみえて読み聞かせをしていただきます。

その月に生まれたお子さんの誕生会をします。来所時に受付していただき、誕生カードに身長、体重の記入をして手型を押してください。準備の為、誕生児の方は少し早めに来てください。

おはなしなあに

11時頃～始めます。

月曜日に絵本や紙芝居などを読み聞かせします。

子育て講座

外部からの講師さんに来ていただき、ベビーマッサージ、バランスボール、リトミック、音楽遊び、英語遊び、運動遊び講座など色々と楽しいことを教えていただきます。(※参加される方は、事前申し込みが必要です)



5月の予定

※ 妊婦さんや就学前までのお子さんの相談機関でもあります。

月	火	水	木	金
※4月生まれの子の誕生会は5月に行います。		こどもまんなか 水都っ子月間		1
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8
11 お誕生会デー おはなしなあに	12 ちびっこタイム ボールプール遊び	13	14	15
18 おはなしなあに	19	20 子育て講座 『ベビーマッサージ』 10時～	21 ちびっこタイム 親子スマイル遊び (児童館にて)	22 AED講習 10時～
25 お誕生会デー おはなしなあに	26 ちびっこタイム 発育測定	27	28 保健師・歯科 衛生士相談日 10時～11時	29

今月の活動なあに



- ※12日～14日(火～木)…**ボールプール遊び** ボールの沢山入ったプールで遊びましょう。
- ※20日(水)…**子育て講座『ベビーマッサージ』** 10時から講師の先生とマッサージをしながら赤ちゃんとのスキンシップを楽しみます。※定員がありますので前もってご連絡ください。
- ※21日(木)…**親子スマイル遊び** 10時から児童館と合同で親子の楽しいふれ合い遊びをします。
- ※22日(金)…**AED講習** 10時から児童館に消防署の方がみえて救急のお話とAEDの使い方について聞きます。
- ※26日～28日(火～木)…**発育測定** 希望される方は発育測定を行いますので声をかけてください。
- ★ 28日(木)は10時から11時まで保健師さんと歯科衛生士さんが来てくださるので何かあればご相談ください。

※11時～12時の間、指定場所で戸外遊びができます。

※園児の方の利用はご遠慮いただいています。



6月の予定

- 2日～4日(火～木) 小麦粉粘土遊び
- 9日～11日(火～木) 手型アート
- 16日(火) 子育て講座『運動遊び講座』

※ 変更する
場合もあり
ます。

- 18日(木) 親子スマイル遊び
- 23日～25日(火～木) 発育測定
- 24日(水) 保健師相談日
- 26日(金) 出張おひげでだっこ



～4月はこんな遊びをしたよ!～

誕生会写真コーナー



絵本コーナー



こいのぼり作り...
透明な袋に花紙を入れて表面に両面色紙でうろこをつけて頭やしっぽ、目を付けてカラフルに仕上がりました。キラキラの吹き流しを付けて完成!手に持ってポーズしてくれました。



金魚ちゃんコーナー

みんなが大好き
金魚ちゃん



色々な玩具で遊べます♪

車の玩具遊び



好きな遊びを
楽しめます♡

出張おひげでだっこ
絵本の読み聞かせです♪

保健師相談ができます♪



生活リズムを整えよう!

—墨俣保健センターからのお知らせ—

生活リズムは、赤ちゃんの頃から成長と共に整ってくるものですが、いちばん大切なのは、夜の睡眠。夜間にぐっすり寝て、朝きちんと起きることは、成長ホルモン、内臓の働きや免疫力など身体の発育発達をよくするだけでなく、自律神経を整え、意欲や人との関係性など心の育ちにも深く関わっていると言われていいます。子どもころの習慣が、その後にも影響を与えますし、大人にとってもこれまでの生活を規則正しくしていくチャンスとも言えますので、家族みんなで意識していくようにするとよいでしょう。

早く寝るためのポイント

- ① まずは早起き・外遊び!
早く起きて、よく体を動かせば、疲れて寝ることができます。
- ② 暗く静かな環境を作る!
テレビやスマートフォンなどから発せられる強い光は、脳に刺激を与え「寝つきにくい状態」にします。電子機器は寝る30分～1時間前に消すように心がけましょう。
- ③ 毎日同じ時間、同じ流れで眠るように促す!時間を決め、その時間がきたら眠る準備をしましょう。寝室に移動する、絵本を読むなど、同じ時間に同じことを繰り返すことで脳に眠くなるサイクルができます。

